

154

328

UNIVERSIDAD DEL SALVADOR

FACULTAD DE MEDICINA – Filial Posadas

**“LICENCIATURA EN ACTIVIDADES FÍSICAS Y
DEPORTIVAS”**

DESARROLLO DE LA FUERZA EXPLOSIVA

DOCENTE: Licenciado GUSTAVO REPRESAS

ALUMNO: Profesor RAMON MIGUEL REDES

**USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR**

FEBRERO 2000

AGRADECIMIENTOS

- ❖ A todas las personas que colaboraron conmigo para la realización de este trabajos.
- ❖ Al Licenciado Miguel Retta.
- ❖ A la Profesora Gabriela Koteski.
- ❖ Al Técnico de fútbol Don Fulgencio Alfonso.
- ❖ A los jugadores que gentilmente decidieron colaborar.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

INDICE

AGRADECIMIENTOS	2
INDICE	3
RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
HIPÓTESIS	6
CUADRO DE DEMOSTRACIÓN DE LA HIPÓTESIS	6
MARCO TEÓRICO	8
<u>LA FUERZA MOTRIZ</u>	8
<u>POTENCIA MUSCULAR</u>	10
<u>LAS FASES DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO</u>	11
<u>ALGUNAS CUESTIONES FISIOLÓGICAS</u>	11
<u>INTENSIDADES DE ESTIMULO NEUROLOGICO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE FIBRA</u>	13
<u>CONSIDERACIONES FISIOLÓGICAS SOBRE LA FUERZA EXPLOSIVA</u>	13
<u>EL SISTEMA NEUROMUSCULAR Y LA ESTRUCTURA DE BASE</u>	15
<u>ORIGEN DE LA FUERZA EN LA CONTRACCIÓN MUSCULAR</u>	18
<u>CONSIDERACIONES TEÓRICAS – PRÁCTICAS SOBRE LA FUERZA EXPLOSIVA</u>	22
<u>CONSIDERACIONES FISIOLÓGICAS SOBRE LA FUERZA MÁXIMA DINÁMICA</u>	24
<u>EL DILEMA FISIOLÓGICO</u>	27
EXIGENCIA	29
MÉTODO	30
MATERIALES	31
MUESTRA	32
RESULTADOS	33
CUADRO DE PRUEBA SIN ENTRENAMIENTO	33
CUADRO DE PRUEBA CON TRES MESES DE ENTRENAMIENTO	35
CUADRO DE PRUEBA LUEGO DE SEIS MESES DE ENTRENAMIENTO	37
CUADRO COMPARATIVO DE LAS TRES PRUEBAS TOMADAS	39
CUADRO DE COMPARACIÓN DE MEDIAS	41
CUADRO DE COMPARACIÓN DE MODAS	42
FICHA DE COMPETENCIA SIN ENTRENAMIENTO	43
FICHA DE COMPETENCIA CON UN ENTRENAMIENTO DE 3 MESES	46
FICHA DE COMPETENCIA CON UN ENTRENAMIENTO DE 6 MESES	48
CONCLUSIÓN	51
CUADRO COMPARATIVO DE LOS NIVELES DE RESULTADOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EXPLOSIVA	52
BIBLIOGRAFÍA	53
FOTOS DOCUMENTALES	54
JUGADORES ENTRENANDO (AL FONDO)	54
JUGADOR PESÁNDOSE	55
JUGADOR MIDIENDO ALTURA DE ALCANCE	56
JUGADOR MOSTRANDO NIVEL DE FLEXIÓN DE RODILLAS	57
JUGADOR REALIZANDO EL TEST DE PRUEBA	58
JUGADOR ENTRENANDO CON SOBRECARGA	59
MOMENTOS DEL PARTIDO DE ENTRENAMIENTO	60

RESUMEN

Las investigaciones realizadas determinaron que la fuerza explosiva es uno de los factores que incide en el rendimiento de los equipos de fútbol. Como mi especialidad, además de mi pasión deportiva es el fútbol quisiera comprobar esta afirmación, es por eso que he elegido el tema para este trabajo.

Las exigencias en el juego del fútbol han crecido considerablemente. Los rendimientos deberán ser cada vez mayores para obtener éxitos y por lo tanto se hace necesario un entrenamiento adecuado ya que es un móvil para el continuo desarrollo.

En el futbolista, la aplicación de la fuerza siempre se combina con sensibilidad y habilidad. Precisamente para el jugador de fútbol, obligado a adaptarse a las situaciones más variadas con aptitudes muy diversas, la aplicación de la fuerza, dirigida por la sensibilidad de su sistema nervioso, desempeña un papel decisivo. De modo que el aumento de potencia conseguido por el entrenamiento es condición previa de una coordinación bien adaptada. Para el desarrollo temporal del juego y según las circunstancias externas, el estado de la cancha, las condiciones meteorológicas y climáticas y la dificultad y dureza del partido, esa aplicación especial de la fuerza es un requisito imprescindible.

Son variadas las opiniones con relación al método de entrenamiento que se debe aplicar para poder obtener esta importante cualidad funcional. Ch. Oppel menciona al respecto: "Para la adquisición de potencia se hace necesario utilizar o emplear pesos de medianos a livianos. Ello es importante desde el momento en que la **explosividad** es característica primordial y componente de dichos movimientos".

Así Berger menciona que: "...la fuerza o intensidad del entrenamiento de potencia debe ser diferente de acuerdo a los diferentes pesos a manejarse en las variadas disciplinas deportivas".

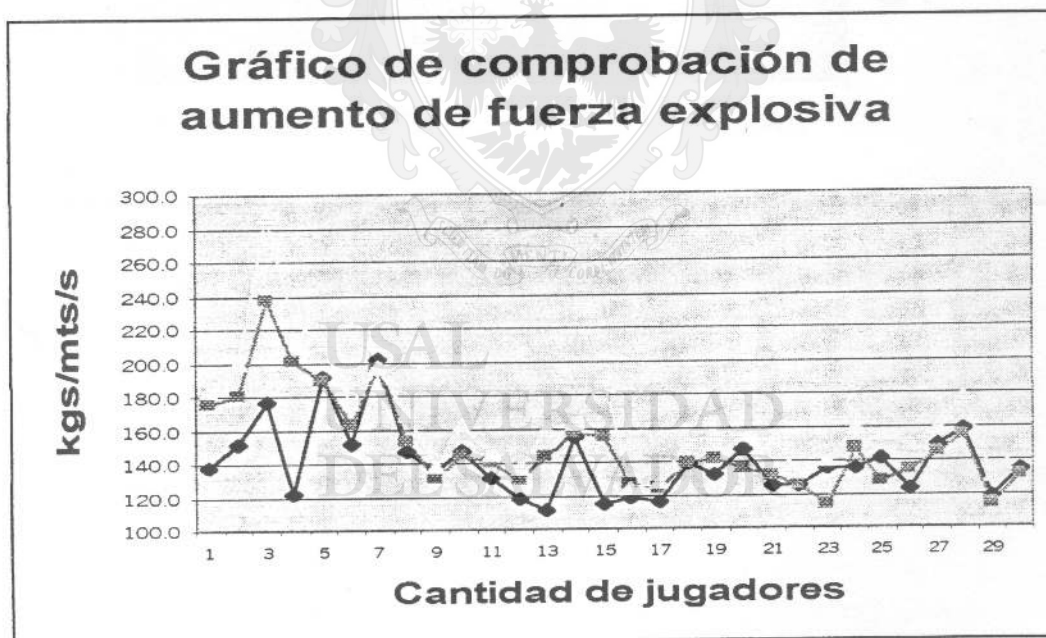
INTRODUCCIÓN

- Los jugadores de fútbol locales durante mucho tiempo se resistieron a trabajar la fuerza porque sostenían que con este entrenamiento perdían sus habilidades futbolísticas (torpeza, pérdida de velocidad, falta de movilidad, etc.)
- En la Liga Posadeña de fútbol hay 12 equipos de primera división, única categoría, anteriormente existían tres categorías “A”, “B” y “C”, por falta de apoyo económico fueron desapareciendo, ya aquí no se notaban las diferencias de rendimientos de los equipos. Desde 1988 no existe participación en el nivel nacional de los equipos locales, ya que en las instancias previas (regional) eran eliminados, una de las causales probables sería la falta de planificación del entrenamiento.
- En los encuentros que se realizaban con equipos de otras provincias, era notoria la diferencia de fuerza en el desarrollo del juego. También se notó diferencia en la biotipología de los jugadores, por el trabajo físico realizado.
- Durante dos años estuve trabajando en el entrenamiento físico de jugadores de fútbol, puse hincapié en el desarrollo de la fuerza, noté que el rendimiento de mi equipo fue superior al de otros equipos que no entrenaron sistemáticamente. Para desarrollar este trabajo se construyó un gimnasio específicamente usado por el equipo. Anteriormente en la provincia los equipos de fútbol nunca utilizaron pesas en los entrenamientos, por lo que mi trabajo fue precursor en el tema.
- ¿Qué función tiene la fuerza en este deporte?
- ¿Qué magnitud tiene la carga a la que se ha de otorgar una velocidad máxima?
- De qué forma se ejecuta la fuerza
- Todas estas incógnitas siempre fueron mis interrogantes, con este trabajo demostraré que el trabajo de la fuerza es muy necesario en el fútbol para mejorar el rendimiento de los jugadores.

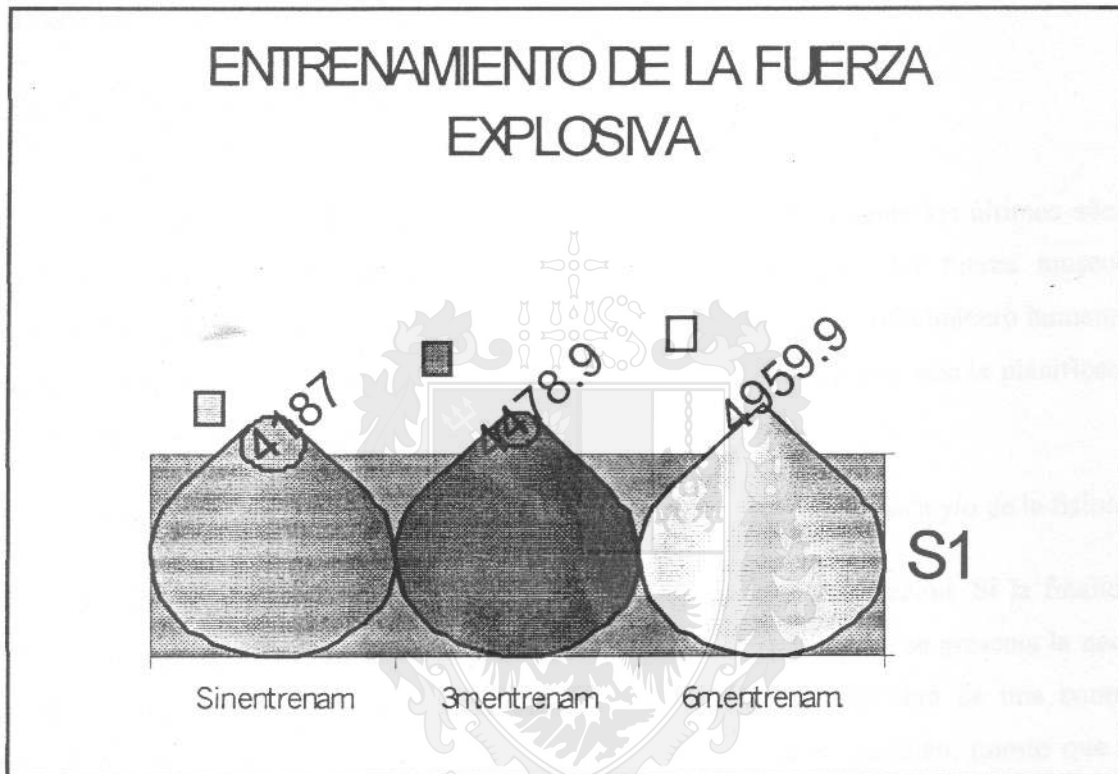
HIPÓTESIS

- La falta de fuerza explosiva condiciona el rendimiento de los jugadores de fútbol.

CUADRO DE DEMOSTRACIÓN DE LA HIPÓTESIS



Los valores que figuran en el presente gráfico corresponden a la sumatoria de los totales obtenidos en las pruebas individuales. Estos valores muestran claramente una diferencia superior en cada periodo de tiempo entrenado.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR